

10 DOBRÝCH RAD, KTERÉ USNADNÍ VÁM I VAŠEMU DÍTĚTI NÁSTUP DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

- 1) **Mluvte s dítětem** o tom, co se v mateřské škole dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do mateřské školy už chodí (mělo by tam chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „ tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
- 2) **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte.dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.
- 3) **Vedte dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.
- 4) Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do mateřské školy, ale **ujistěte ho, že mu věříte** a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do mateřské školy rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **nikdy mateřskou školou dítěti nevyhrožujte** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě v MŠ i odpoledne“.
- 5) Pokud bude dítě plakat, buďte **přívětiví, ale rozhodní.** Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.
- 6) Dejte dítěti **s sebou něco důvěrného** (plyšáky, hračku, šátek,...).
- 7) **Plňte své sliby** – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.
- 8) Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.** Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do MŠ dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do MŠ. Případně se rozhodněte, že dítě MŠ bude vodit ten, který s tím má menší problém.
- 9) Za pobyt v MŠ **neslibujte dítěti odměny předem.** Dítě prožívá stres nejen z toho, že je v MŠ bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den v MŠ proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku, mls, vyžadovalo každý den.
- 10) Promluvte si s učitelkou **o možnostech postupné adaptace dítěte** - s dítětem na začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.